

Детский овощной салат

Продукты, входящие в рецепт:

1. Огурцы 20 грамм
2. Филе куриное 20 грамм
3. Яблоки 20 грамм
4. Кукуруза консервированная 20 грамм
5. Картофель 20 грамм
6. Морковь 20 грамм
7. Сметана 10 грамм

Комментарии к рецепту:

1. Филе куриное : отварное
2. Кукуруза консервированная : или горошек
3. Картофель : отварная
4. Морковь : отварная
5. Сметана : можно заменить майонезом

Приготовление

1. Нарезать небольшими кубиками картофель, морковь, яблоко, огурец, куриное филе. Обратите внимание на размер огуречных семечек, если они крупные, то лучше их убрать.
2. К нарезанным ингредиентам добавить кукурузу и заправить майонезом (сметаной).
3. Детскую еду важно подавать красиво, так, чтобы ребенку было интересно ее кушать. Попробуйте украсить тарелку мышками, которые изготовим из двух яиц, разрезанных надвое. Глазки-кусочки маслинок, носик – перчика, а ушки – огурчик. У каждой мышки должен быть хвост, для этого можно использовать морковь.
4. Выложить салат в центр тарелки.



Творожное солнце

Продукты, входящие в рецепт:

1. Морковь 4 штуки
2. Сметана 2 столовые ложки
3. Творог 200 грамм
4. Корица 1 чайная ложка
5. Салат Латук 4 штуки
6. Лимон 1 грамм
7. Мёд натуральный 2 грамма
8. Изюм (сушеный виноград) 2 столовые ложки

Комментарии к рецепту:

1. Лимон : очищенный и нарезанный на 4 ломтика для украшения

Приготовление

1. Очищенную морковь натереть на мелкой терке.
2. Морковь смешать с потертым через сито творогом.
3. Добавить сметану, промытый и обсушенный изюм, мед, корицу и все перемешать.
4. Украсить изюмом и ломтиком лимона.

